www.liceoguaccibn.edu.it

Prisma

La realtà da diverse angolazioni

N. 1/2025

Il Giornale del Liceo Statale Guacci di Benevento

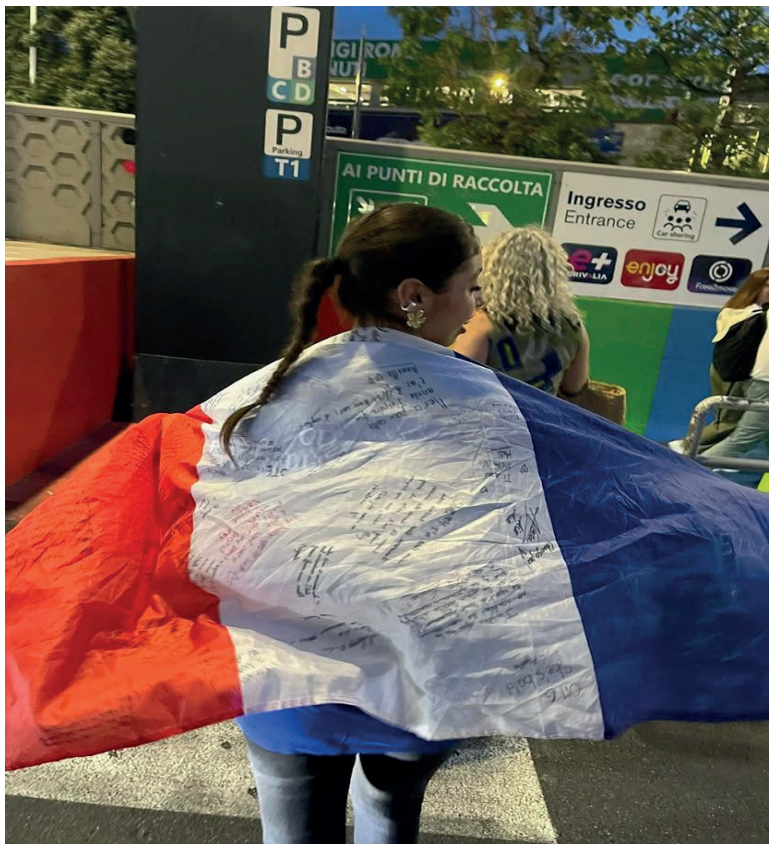
Anno I

Liceo delle Scienze Umane opzione Economico Sociale - Liceo Scientifico opzione scienze applicate - Liceo delle Scienze Umane
Liceo Linguistico - Liceo Musicale e Coreutico (Sezione musicale)

Num. 1/dicembre 2025

Un anno in Francia: la mia vita oltre confine

Un'esperienza con Intercultura grazie al mio liceo, che mi ha portata a vivere e studiare per un anno a Poitiers, nel cuore della Francia



Partire per un anno all'estero con Intercultura grazie al mio liceo, è stata una delle scelte più importanti della mia vita. Sono partita a settembre e sono rimasta in Francia per dieci mesi, frequentando un liceo a Poitiers, una città universitaria vivace e piena di cultura.

Le prime settimane sono state un turbinio di emozioni: curiosità, paura, entusiasmo, nostalgia. Tutto era nuovo — la scuola, la lingua, la routine — e ogni giorno era una piccola sfida.

Fuori da scuola, invece, ho scoperto che la vita quotidiana poteva diventare una seconda aula. Le famiglie che mi hanno ospitata mi hanno insegnato che "casa" non è solo quattro mura, ma un insieme di gesti: la tavola apparecchiata con cura, il dessert che non manca mai a fine pasto le chiacchiere serali in francese che diventavano per me esercizi di ascolto e di comprensione.

Le amicizie non sono arrivate subito, ma sono nate piano, con naturalezza: uno scambio di risate per un errore di pronuncia, un invito a uscire dopo le lezioni, un piccolo aiuto quando non capivo bene qualcosa.

Non sono mancati i momenti difficili: giornate di nostalgia, di stanchezza, di malinconia. Momenti in cui avrei voluto mollare tutto e tornare indietro. Ma proprio in quelle giornate ho capito che stavo imparando la lezione più importante: il coraggio di affrontare la fatica senza scappare.

Durante i fine settimana ho avuto anche la fortuna di fare diversi tour nei dintorni di Poitiers scoprendo castelli, piccoli villaggi e paesaggi bellissimi. Ho visitato il mare della Normandia, assaggiato specialità come il croissant au beurre, la tarte tatin e i macarons de Poitiers, e ho imparato che ogni regione francese ha un sapore e una storia tutta sua.

Oggi, ripensando a quest'anno, so che non mi porto a casa solo una lingua più fluente, ma una parte nuova di me stessa. Ho imparato che le differenze non vanno temute, ma accolte. Che la scuola francese, con i suoi orari infiniti e le sue interrogazioni formali, mi ha insegnato un metodo diverso che resterà con me. E che crescere significa imparare a sentirsi a casa anche quando sei lontano da tutto ciò che conosci.

E so che, anche tornando in Italia, una parte di me resterà per sempre in Francia: nelle risate che non dimenticherò, nelle strade che ho imparato a chiamare casa, nei sapori che mi hanno accompagnata e nelle sfide che mi hanno fatto crescere.

Perché a volte bisogna perdersi lontano per ritrovarsi davvero.

E io, in Francia, mi sono finalmente trovata.

Stella Maris Cantone

L'intervista

Giornata di educazione finanziaria alla Prefettura di Benevento

Intervista a Nello Tuorto sul tema della sicurezza digitale e spunti di riflessione sulla piaga del gioco d'azzardo

Gabriele Giovanni Rillo e Arcangelo Di Micco

Gabriele G. Rillo e Nello Tuorto

Lo scorso 28 novembre 2025, la classe 4A ES, insieme ad altre classi dell'istituto, ha partecipato alla Giornata di educazione finanziaria presso la Prefettura di Benevento, un evento dedicato alla prevenzione dei rischi economici e alla promozione di una maggiore consapevolezza tra i giovani.
L'incontro ha affrontato diversi temi, tra cui l'usura e il gioco d'azzardo. È stato sottolineato come l'usura non debba mai essere considerata "l'ultima spiaggia", grazie anche al lavoro di associazioni come Finetica Onlus, che offre supporto alle persone più vulnerabili aiutandole a ottenere prestiti quando le banche non li concedono.
Un ruolo importante è svolto anche dalla Camera di Commercio, che contrasta il rischio dell'usura e della criminalità organizzata attraverso iniziative di prevenzione e uno sportello di ascolto. Il messaggio principale dell'incontro è stato chiaro: la libertà si tutela con la prevenzione, educando soprattutto i giovani a non cadere nella trappola della ludopatia.
Secondo un recente report, la Campania è la seconda regione in Italia per diffusione del gioco d'azzardo, subito dopo la Lombardia. È stato inoltre evidenziato che, poiché lo Stato trae ancora molte entrate da questo settore, il contrasto a queste dipendenze risulta più complesso.

Segue a pagina 2

ALL' INTERNO

Pianeta donna

Pagine 3 e 4

Il vero amore non verrà mai meno

Teresa Di Rubbo a pagina 5

Il valore della noia

Giulia Terracciano a pagina 5

Una parabola araba

Denise Maturo a pagina 6

L'intervista

Durante l'incontro è stato sottolineato che la vera vittoria consiste nel decidere di non giocare, perché in questo sistema gli unici veri vincitori sono lo Stato e i gestori delle attività di gioco.
Abbiamo rivolto un paio di domande a Nello Tuorto, direttore generale dell'associazione Finetica Onlus:

L'educazione finanziaria andrebbe insegnata già nella scuola media o addirittura alla scuola primaria? E perché?
Sì, sicuramente. Noi lavoriamo anche con le scuole medie inferiori e riteniamo fondamentale iniziare presto. Naturalmente, quando si parla con bambini delle scuole primarie bisogna utilizzare un linguaggio e un approccio completamente diversi. L'importante è adattare i contenuti all'età, affinché possano comprendere i concetti di base se spiegati nel modo giusto.

L'intelligenza artificiale è sempre più presente nelle app finanziarie. Possiamo capire se uno strumento digitale è davvero sicuro?
È possibile capirlo, ma serve conoscenza. Partecipare a percorsi di educazione finanziaria è fondamentale, soprattutto confrontandosi con chi ha più esperienza nel settore. Solo così si possono riconoscere i rischi e imparare a usare gli strumenti digitali in modo consapevole e sicuro.

Ringraziamo Nello Tuorto per la disponibilità e le riflessioni offerte. Le sue parole rappresentano un contributo prezioso per comprendere meglio le sfide e le opportunità dell'educazione finanziaria e dell'uso consapevole degli strumenti digitali, fondamentali per la nostra generazione.
La giornata si è conclusa con una domanda provocatoria rivolta agli studenti:
«I soldi fanno la felicità?»
Molti hanno risposto di sì, ma è stato spiegato che, se il denaro diventa l'unico obiettivo, si rischia di perdere di vista ciò che davvero conta. La felicità nasce dai valori che costruiamo, dal sostegno reciproco e dal ruolo attivo che ognuno svolge nella società. Il denaro, da solo, non basta.

INIZIATIVE

Incontro di "Libera contro le mafie" per ricordare Raffaele Delcogliano e Aldo Iermano

Nella mattinata del 26 novembre 2025 il nostro Istituto ha ospitato un presidio Scolastico di Libera "Don Peppe Diana". Ha portato la sua testimonianza Antonio Iermano, figlio di Aldo, ucciso a Napoli in un agguato delle Brigate Rosse il 27 Aprile del 1982 insieme all'Assessore Regionale della Campania alla Formazione Professionale Raffaele Delcogliano. Tra di loro c'era un'amicizia antica e sincera, mai interrotta, fino all'ultimo respiro. Il gruppo di fuoco dei Brigatisti del Partito della guerriglia aveva pianificato l'agguato sin nei minimi dettagli. Sembra anzi che, di agguati, i terroristi ne avessero programmati e tentati una decina sino a quel giorno, tutti falliti. Non l'ultimo, non quello del 27 aprile. Il duplice assassinio è da ascrivere ad un patto scellerato tra Brigate Rosse e criminalità organizzata, a seguito della "riforma del lavoro", condotta da Delcogliano, che aveva aperto una seria indagine giudiziaria sulle enormi cifre di denaro che ruotavano intorno a corsi di formazione fantasma.
Insieme ad Alessandro Ucci del coordinamento di Libera, si è dialogato con i ragazzi, parlando di memoria, impegno, storia e responsabilità.
È stata una mattinata molto intensa e partecipata.
Ogni anno il Liceo "Guacci" organizza incontri con parenti delle vittime innocenti delle mafie, testimoni, responsabili dell'Associazione Libera, rappresentanti delle istituzioni, esperti e referenti di altri presidi del territorio per approfondire temi specifici, misurarsi nei laboratori, confrontarsi o affrontare problemi inerenti ai percorsi di studio della scuola. La referente del presidio scolastico è la professoressa Lucia Pezza.

Da sinistra: Lucia Gangale (Filosofia e Scienze Umane), Nunzia Tiricola (Religione), Daniela Biele (Filosofia e Scienze Umane), Lucia Pezza (docente referente del Presidio di Libera), Antonio Iermano (figlio di Aldo), Alessandro Ucci (dottore in Scienze Politiche), Marilena Della Pietra (Italiano e Latino)

PIANETA DONNA

Maria Giuseppa "Giuseppina" Guacci: la donna che ispira il nostro liceo

Arianna D'Agostino

Molti di noi attraversano ogni giorno i corridoi del Liceo "G. Guacci" senza conoscere davvero la figura storica a cui la scuola è dedicata. Eppure, Maria Giuseppa Guacci — poetessa, intellettuale e donna impegnata nel Risorgimento — rappresenta valori che il nostro Istituto continua a portare avanti: cultura, autonomia e responsabilità civile.

Gli inizi: una giovane determinata

Nata a Napoli il 20 giugno 1807, Giuseppina cresce in un ambiente familiare semplice. Il padre non riteneva necessario che una figlia femmina studiasse, ma la madre, Saveria Tagliaferri, credette da subito nel suo talento. Fin dall'infanzia si appassiona alla poesia: a otto anni comincia a scrivere i primi versi da autodidatta, studiando la sera dopo aver completato i lavori domestici. A tredici anni incontra il poeta Domenico Piccinni, che riconosce le sue capacità e le offre una formazione privata; successivamente prosegue gli studi con lo studioso toscano Schmidt.

Una voce del Romanticismo italiano

La Guacci diventa una delle poetesse più rappresentative del Romanticismo. Nei suoi testi affronta temi patriottici, morali e storici, riflettendo sulle responsabilità sociali e sul futuro dell'Italia. Nel 1832 pubblica la sua prima raccolta poetica, "Rime classiciste", e negli anni successivi approfondisce questioni educative e politiche, con particolare attenzione alla condizione femminile e all'importanza dell'istruzione.

Relazioni, difficoltà e scelte di vita

La vita privata di Giuseppina è segnata da un legame affettivo con il poeta Antonio Ranieri, sebbene mai del tutto pubblico. Nel 1835 sposa Antonio Nobile, astronomo dell'Osservatorio di Capodimonte, una scelta legata più alla stabilità che alla passione. Dopo la morte del padre, si assume molte responsabilità familiari, senza tuttavia abbandonare il suo percorso culturale.

L'impegno patriottico del 1848

Durante i moti rivoluzionari del 1848, Giuseppina sostiene attivamente la causa della libertà, fondando un gruppo di donne dedite alla raccolta di donazioni per i combattenti. Una grave tracheite peggiora però rapidamente la sua salute, portandola alla morte il 25 novembre 1848.

Perché il nostro liceo porta il suo nome

Il Liceo "Giuseppina Guacci", fondato nel 1872 come istituto magistrale femminile, porta il suo nome per onorarne il pensiero e l'impegno. Il suo esempio invita tutti noi a credere nel valore dell'istruzione e della libertà culturale. Ricordare Giuseppina Guacci significa sentirsi parte di una storia che continua ogni giorno nelle nostre aule. ■

Cinquanta anni fa il massacro del Circeo

Simona Meola - Ilaria Sorice - Daniela Paragona

È Il 29 settembre 1975 quando Angelo Izzo e Gianni Guido, giovani della Roma bene residenti ai Parioli, invitano Rosaria Lopez e Donatella Colasanti a una festa. In realtà, vengono condotte in una villa a San Felice Circeo, dove si unisce a loro Andrea Ghira.

Le due ragazze subiscono violenze, sturi e percosse, che si protraggono per oltre un giorno. Rosaria Lopez viene uccisa, mentre Donatella Colasanti riesce a salvarsi fingendosi morta. Questo evento scioccante, che vede contrapposti aggressori benestanti e vittime di estrazione popolare, diventa un punto di svolta per i femminismo italiano. La violenza sessuale irrompe nello spazio pubblico, portando a manifestazioni e a un'intesa copertura mediatica. Il dibattito si concentra sulla provenienza sociale degli imitati e sulla matrice neofascista, ma soltanto per la prima volta, un intero Paese si interroga sullo stupro e sul femminicidio. Il processo che segue, aperto nel giugno 1976, vede imputati Guido e Ghira.

Segue a pagina 4

La condizione psicologica delle donne in Afganistan

Mattia Meccariello

Dopo il ritorno dei talebani al potere nel 2021, la vita delle donne afgane è drasticamente peggiorata. Le donne sono state escluse dalla maggior parte di spazi pubblici: scuole, lavoro, università e sport, oltre ai social media. Le donne non possono uscire dalle proprie abitazioni se non accompagnate da un uomo di famiglia. Questi aspetti della società sono dannosi psicologicamente perché possono sviluppare paranoie, ansia, perdita di identità e traumi. I traumi derivano dalle condizioni sociali in cui vivono poiché possono assistere ad esecuzioni, a sparatorie e pressioni sociali. Tra molti stereotipi che in Afganistan ci sono riguardo le donne, molti uomini sostengono che «poiché non sono istruite, sono stupide e senza identità». In realtà, prima che i talebani salissero al potere, molte donne studiavano. In molti casi gli stereotipi riguardo le donne afghane, incidono molto sulla salute psicologica poiché non hanno indipendenza, non possono esternare le proprie emozioni e talvolta pur di fermare questa discriminazione, le donne vanno nelle piazze a protestare rischiando le proprie vite. ■

ANTROPOLOGIA

Margaret Mead e le ragazze di Samoa. Due punti di vista a confronto

E tu, quale preferisci?

Il valore impagabile della calma per un adolescente

Ilari Venerante Zollo

Margaret Mead, celebre antropologa americana, riuscì a entrare profondamente nella vita delle ragazze samoane, grazie al suo metodo di osservazione diretta e partecipata. Trascorse nove mesi tra le isole Samoa, vivendo a stretto contatto con le famiglie e condividendo la vita quotidiana delle adolescenti. Parlava la loro lingua, mangiava il loro cibo, camminava scalza come loro. Questo approccio le permise di guadagnarsi la fiducia delle ragazze, soprattutto perché mostrava curiosità sincera e rispetto verso la loro cultura, senza giudicarle secondo i costumi occidentali.

Il suo studio mise in luce una realtà molto diversa da quella americana: nella società samoana l'adolescenza era un passaggio sereno, privo di quei forti conflitti familiari, emotivi e identitari che spesso caratterizzano l'adolescenza occidentale. Le ragazze vivevano una crescita più libera, in un contesto sociale semplice e meno opprimente, dove la sessualità, il ruolo familiare e il passaggio all'età adulta erano vissuti in modo naturale. Oggi, invece, l'adolescenza nelle società occidentali sembra sempre più turbolenta e problematica. I giovani affrontano pressioni sociali, aspettative, elevate, solitudine e, a volte, anche episodi di violenza.

Mead ci invita a riflettere: forse non è l'adolescenza in sé, ma il tipo di società in cui si vive. Se in Samoa le ragazze crescevano senza traumi perché la società era più armoniosa, in Occidente forse dovremmo chiederci se i problemi dei nostri adolescenti derivino da una società troppo complessa, competitiva e frammentata. Lo studio di Mead non è solo antropologia: è uno specchio che ci costringe a guardare con occhio critico la nostra idea di educazione, libertà e crescita.

Io vorrei molto vivere in quella cultura perché nell'adolescenza anche secondo me è molto importante vivere in un luogo molto molto calmo.

La noia che deriva da una calma eccessiva ed il bisogno di sfide per crescere

Rosa Palermo

Margaret Mead ha scelto di studiare donne nelle sue ricerche, perché voleva capire come la cultura influenzi la crescita, i comportamenti e i ruoli sociali. Lei riteneva che molte delle difficoltà e delle ansie vissute dalle ragazze degli Stati Uniti non fossero naturali, né dipendessero dal contesto culturale. Non dobbiamo adattarci a ciò che la cultura impone, ma possiamo scegliere chi vogliamo essere.

Personalmente, io non vorrei crescere come le ragazze di cui parla Mead, perché anche se vivevano in modo più tranquillo, la loro vita era troppo diversa dalla nostra. Preferisco crescere in un contesto dove devo affrontare sfide e migliorarmi e costruire la mia personalità, perché penso sia più stimolante, piuttosto che vivere in modo facile.

Margared Mead e una ragazza samoana - Photo from Blackberry Winter

Massacro del Circeo

Continua da pagina 3

L'avvocata di Donatella Colasanti, Tina Lagostena Bassi, figura di spicco del femminismo, lotta contro i tentativi della diesa di infangare le vittime. La sentenza, emessa nel luglio 1976, condanna gli imputati all'ergastolo, ed è accolta dall'applauso delle donne presenti in aula. Il massacro del Circeo stimola ulteriori processi e rafforza il movimento femminista, che trasforma le aule di tribunale in luoghi di denuncia pubblica della violenza sessale come strumento di dominio maschile. Si assiste a una trasformazione politica e sociale, che svela comportamenti maschili prima accettati in nome dell'amore o della "Vis grata puellae"*. Viene denunciata anche la connivenza delle istituzioni con questa logica patriarcale. Nel 1976, in risposta alla crescente consapevolezza sulla violenza maschile e alla colpevolizzazione delle vittime, nascono i primi centri antiviolenza, promossi dal Movimento di Liberazione della Donna. Questi centri offrono supporto legale e psicologico, diventando luoghi fondamentali per le donne e aumentando la consapevolezza sulla violenza quotidiana che attraversa tutti gli strati Sociali. La violenza è un problema sociale connesso ai valori maschili dominanti. Doro, negli anni 80, i centri antiviolenza sono rinati, confluendo nell'associazione DiRe. Questo ha portato a importanti conquiste legislative e a un maggiore riconoscimento del diritto delle donne all'autodeterminazione Si afferma che il patriarcato è stato intaccato, permettendo alle donne di affrontare la violenza con maggiore libertà e consapevolezza.

La violenza di genere

Melissa Bosco

La violenza di genere è ogni forma di violenza (fisica, psicologica, sessuale o economica) esercitata contro una persona a causa del suo genere. Colpisce soprattutto le donne ma anche le persone LGBTQ+ e chiunque non rispetti i ruoli di genere imposti dalla società. Esempi di violenza di genere:

Fisica: botte e aggressioni da parte del partner.

Psicologica: umiliazioni, minacce, controllo ossessivo del telefono o degli spostamenti.

Sessuale: rapporti forzati, molestie sul posto di lavoro.

Economica: impedire alla partner di lavorare o gestire i propri soldi.

Una cosa tristemente nota in Italia è il femminicidio: quando una donna viene uccisa per il solo fatto di essere donna, spesso da un ex o un attuale compagno. Come per esempio il massacro del Circeo, che è un tragico fatto di cronaca nera avvenuto in Italia tra il 29 e il 30 settembre 1975.

Prisma

Giornale del Liceo "Guacci" di Benevento
www.liceoguaccibn.edu.it
Tel. 0824 311220

Via Nicola Calandra, 12
Via Francesco Compagna, 27
82100 Benevento BN

Realizzato dai nostri reporter

Melissa Bosco
Stella Maris Cantone
Serena Carrozza
Arianna D'Agostino
Arcangelo Di Micco
Teresa Di Rubbo
Nicola Iannella
Denise Maturo
Mattia Meccariello
Simona Meola
Rosa Palermo
Daniela Paragona
Lorena Quarantiello
Gabriele Giovanni Rillo
Giulia Terracciano
Ilari Venerante Zollo

Ideazione
Prof.ssa Lucia Gangale
(Filosofia e Scienze Umane)

Anno Scolastico 2025/26

Si ringraziano
la Dirigente Scolastica
Giustina Anna Gerarda Mazza
nonché i docenti e gli studenti
che hanno collaborato alla
realizzazione di questo giornale

PSICOLOGIA

Il valore, ormai nascosto, della noia

Giulia Terracciano

Quante volte, quando eravamo piccoli, all'ammissione di noia ottenevamo una risposta quasi disinteressata - come se il nostro interlocutore ne fosse tediato, data la vasta scelta di soluzioni – e decisamente insoddisfacente considerata la portata del problema? Quella prediletta dai miei genitori era decisamente "Inventati qualcosa e passerà!", eppure da bambina l'ingegnarmi per combattere la noia era molto più difficile di quanto loro mettessero in conto. Molto spesso mi trovavo a essere annoiata per un lungo periodo di tempo – ma quando succedeva lo tenevo per me, sapendo che da loro non avrei ricevuto nessun aiuto concreto per la risoluzione di quello che sembrava un problema insormontabile. E mentre da piccoli ci ripetevano l'inutilità della noia, ora sperimentiamo l'effetto contrario: viviamo immersi in un oceano di stimoli, tutti mirati a riempire ogni attimo di vuoto. Nella società odierna, se non sei costantemente produttivo, impegnato o intrattenuto stai sbagliando qualcosa: sembra quasi che, in questo contesto, la noia non ha più spazio né legittimità. È percepita come un errore da correggere a tutti i costi, un guasto nel sistema macchinoso che sono gli esseri umani e che ne destabilizza l'equilibrio – proprio per questo va eliminato alla fonte. Eppure, il vuoto che cerchiamo disperatamente di colmare potrebbe rivelarsi, invece, una risorsa molto preziosa: un'occasione per ascoltare ciò che solitamente il rumore del mondo soffoca. Recuperare il valore della noia stessa significa riconsiderare la validità del ritmo frenetico a cui ci siamo abituati negli ultimi anni e riconnetterci con chi siamo davvero. Negli ultimi anni abbiamo imparato a considerare il tempo come una risorsa da sfruttare fino all'ultimo secondo e l'idea di lasciarlo scorrere senza un obiettivo preciso ci inquieta quasi quanto il vuoto stesso che, in questo senso, non è più solo figurato: è come se il semplice "non fare nulla" diventasse una voragine senza fondo, che mette in discussione la crescente necessità di essere una presenza costante. Nayt diceva: "Mo che butto i soldi perché tanto non ci compro il tempo", ponendo l'accento sul valore – o meglio, sulla perdita – degli attimi. Il denaro non è sufficiente a comprare la vita, la serenità, il senso e il tempo che passa senza trovare significato diventa motivo di noia - ma anche di profonda riflessione, in quanto la noia può essere intesa come sospensione temporale in cui l'artista è chiamato a fare i conti con ciò che conta davvero. Senza accorgercene, ci siamo abituati a interagire con il mondo attraverso un ritmo accelerato – che non contempla pause né momenti morti. La noia – quella condizione in cui nulla accade e l'attimo rallenta, consentendoci di respirare - è diventata un tabù sia emotivo che culturale. Ma il suo rifiuto non deriva esclusivamente da una società fatta di notifiche che lampeggiano e contenuti che scorrono veloci sotto il pollice bensì affonda le sue radici in qualcosa di più grande: la paura del silenzio. Un silenzio che, se accolto, rischia di catapultarci in un insieme di cose che tendiamo a evitare: domande lasciate in sospeso, desideri ignorati, un profondo senso di inquietudine che il rumore continuo rende ovattato e, di conseguenza, maschera. La noia costringe a fermarsi ed è un qualcosa di molto più grande di un semplice "non avere nulla da fare": è un territorio mentale in cui la routine viene sospesa e con essa si spegne anche la pressione di essere costantemente produttivi. In quell'intervallo si apre uno spazio pieno di possibilità, un universo parallelo nel quale la mente, libera da stimoli effimeri e immediati, vaga, esplora, unisce i punti che prima sembravano lontani. La mia, di noia, è sempre stata molto meno astratta di quanto la stia descrivendo: è una radura, incolta, in cui vige il silenzio. È qui che le idee hanno modo di nascere, indisturbate, ed è qui che si spengono appena cerco di inventarmi qualcosa per modificare il mio status da "annoiata" a "impegnata in qualcosa di utile": il concetto di noia diventa uno specchio che permette di capire dove stiamo andando e, soprattutto, se vogliamo davvero andarci. Per alcuni, questo può apparire come scomodo; per altri, una concessione di libertà: in entrambi i casi è un momento di verità, che auspichiamo avvenga o meno è un altro discorso. Recuperarne il valore non significa glorificare l'inattività ma riconoscere che non è da un momento di pausa che si determina il valore della nostra esistenza. Imparare a convivere con la noia – sottolineando convivere, non aggirare con lo svolgimento di altre attività – significa concedersi la possibilità di esplorare quella radura e renderla fertile. E se c'è una cose che ho capito con il tempo – e che ci terrei a condividere poiché potrebbe essere un'occasione per aprire gli occhio sull'argomento – è che la noia non è un difetto da correggere ma un elemento fondamentale dell'esperienza umana, soprattutto in un'epoca che ci vuole sempre attivi e performanti al massimo delle nostre capacità. Accettarne l'inevitabilità non è sinonimo di fallimento: è un ritorno alla nostra umanità, un ricordarci che non siamo programmati per funzionare senza sosta ma per vivere, riflettere, cambiare. Perché, in fin dei conti, la noia non è il vuoto: è lo spazio in cui finalmente possiamo riempirci.

Sfide e challenge della rete

Serena Carrozza

Si chiamano *sfide* o *Challenge social*, i giochi che coinvolgono gli adolescenti e che sono sempre più diffusi sul web.

Le Challenge sono delle prove o dei compiti da svolgere, spesso in competizione con altri, che richiedono sforzo, abilità e determinazione per essere completati con successo.

Sono molto diffuse e spesso diventano virali, coinvolgendo un gran numero di utenti in tutto il mondo.

Quando le persone partecipano a queste sfide, vengono premiate dagli sponsor con voucher, buoni e prodotti, quindi i giovani sono invogliati a partecipare perché vengono praticamente pagati per divertirsi.

Molte sono divertenti e creative, ma alcune possono essere pericolose, soprattutto per i più giovani e quindi c'è bisogno di una grande attenzione da parte di genitori ed educatori.

Piattaforme come TikTok, Instagram e YouTube hanno ampliato questo fenomeno, creando un ecosistema dove la ricerca dell'originalità e dell'attenzione può portare a conseguenze tragiche.

Dietro ogni video virale si nasconde spesso una pressione sociale di conformarsi a tendenze, che possono essere pericolose, solo per avere la popolarità online.

Spesso si creano chat in cui i ragazzi confidano ansie e problemi ad amici virtuali e con questi giochi estremi, si può arrivare al cyberbullismo o al suicidio.

Segue a pagina 6

Il vero amore non verrà mai meno

Teresa Di Rubbo

Tutto è iniziato in un momento qualunque, di quelli che non ricordi mai. Eppure è lì, in quella semplicità, l'amore si manifesta senza farsi annunciare: arriva in punta di piedi e cambia tutto senza far rumore. Tutti abbiamo sperimentato almeno una volta questo bellissimo sentimento: tremano le mani, non riesci a pensare ad altro. L'amore ha il potere di cambiare le vite, l'amore vero salva. "L'amore è paziente, è benevolo; l'amore non invidia; l'amore non si vanta, non si gonfia, non si comporta in modo sconveniente, non cerca il proprio interesse, non s'inasprisce, non addebita il male, non gode dell'ingiustizia, ma gioisce con la verità; soffre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa, sopporta ogni cosa. L'amore non verrà mai meno" (*Prima lettera ai Corinzi* 13:4–8). Ed è proprio questa sua forza che lo rende più grande della distanza e perfino della morte. Quando amiamo davvero qualcuno, il legame che si crea non è fatto solo di presenza fisica, ma anche di ricordi, gesti, parole che continuano a vivere dentro di noi. È per questo che, anche quando una persona che amiamo se ne va, il suo amore continua a restare, a parlarci silenziosamente nei momenti più difficili. L'amore che sopravvive alla perdita è un amore che non si spezza, ma che si trasforma: non più una mano da stringere, ma una forza che ci sostiene. Mi viene in mente l'ultima puntata de *Il dottor Alì*, una delle mie serie preferite insieme a *Grey's anatomy*, in cui Il protagonista dice: "Perché gli addii fanno così male? Quando una persona vive nel nostro cuore non è mai un vero addio, perché le persone legate dall'amore non si separano MAI." Appena ho sentito questa frase sono scoppiata in lacrime perché ho pensato subito a mio zio, che ormai non c'è più. Lui ha lottato contro una malattia, ha combattuto il buon combattimento, ha vinto la corsa ed ha vinto la corona della vita. Nonostante fosse malato diceva sempre ad ogni persona la frase: "Come stai?" Può sembrare scontata, ormai la sentiamo tutti i giorni ma nel suo caso era una dimostrazione di pure amore. Non erano gli altri a chiedergli come

Segue a pagina 7

FILOSOFIA

Una parabola araba

Il racconto è questo:
Un giorno un sultano volle decorare in modo particolarmente bello una sala del suo palazzo. Per questo fece venire due gruppi di pittori da luoghi molto lontani tra loro: Bisanzio e la Cina. Ogni gruppo avrebbe dipinto l'affresco in una delle due grandi pareti parallele del salone, senza poter sapere ciò che avrebbe dipinto l'altro. Assegnò a ciascun gruppo una parete senza permettere che entrassero in comunicazione; nel mezzo della sala una tenda debitamente collocata impediva qualsiasi tipo di comunicazione tra i pittori ai due lati. Quando l'opera fu terminata il sultano si diresse prima a ispezionare l'affresco dipinto dai cinesi. In verità era di una bellezza meravigliosa. "Nulla può essere più bello di questo" disse il Sultano e, con questa convinzione, fece scorrere la tenda perché apparisse la parete dipinta dai greci di Bisanzio. Ma in quella parete non era dipinto nulla, i greci l'avevano soltanto pulita e ripulita fino a mutarla in uno specchio di un biancore misterioso che rifletteva come in un mezzo più puro le forme sulla parete cinese. Le forme e i colori acquistavano una bellezza inimmaginabile che non sembrava più appartenere a questo mondo: una nuova dimensione, per gli occhi e per lo sguardo umano.
La lezione che si impara da questa storia è simile a quella delle parabole, degli apologhi, dei miti e di tutto ciò che ha un senso simbolico, multiplo. Per iniziare a comprenderne un po' di lezione, tutta non è possibile, pensiamo a cosa sarebbe accaduto se i cinesi, con la stessa finezza dei greci, avessero fatto la stessa cosa: questo era il massimo rischio come lo è in ogni sottigliezza estrema, cioè che l'altro sia fine allo stesso modo. In questo caso, la sala sarebbe rimasta come un luogo privilegiato perché la luce vi si raccogliesse, perché viaggiasse da una parete all'altra e mostrasse ciò che ha di simile alle creature alate: una colomba che sorge dalla luce quando le si dà l'occasione di farlo.
Se l'affresco dipinto dagli artisti cinesi fosse stato mediocre, allora la sua opacità nel riflettersi nello specchio dalla bianchezza incandescente sarebbe stata riscattata, come accade alle immagini riflesse sull'acqua. La lezione, a nostro parere, è questa: nulla è brutto se si guarda attraverso un altro mezzo più puro e più intellegibile. Ma portando alle estreme conseguenze questo caso, si potrebbe dire che lo sguardo sarebbe capace di riscattare ogni bruttura, ogni mediocrità, purché sia lo sguardo di chi sappia, guardando, creare un mezzo purificato e lavato come la parete bizantina.
E si potrebbe continuare, si potrebbe supporre che, prima di fare qualcosa, prima di percepire un'immagine, e prima di pensare, si renda necessario pulire e ripulire lo sguardo, l'anima, la mente fino a che gli assomigli, quanto più umanamente possibile, alla bianchezza che è pura vibrazione, velocissima vibrazione che unisce tutte le vibrazioni che generano il colore, mostrandosi apparentemente come quiete e passività. Ogni lettore può continuare per suo conto la serie delle interpretazioni, poiché ogni capolavoro dello spirito - grande o piccolo che sia - è un racconto senza fine.

Ottobre 1964

MARIA ZAMBRANO, *Per l'amore e per la libertà,* Marietti 1820, 2008, pp. 138-140

Maria Zambrano, in questa parabola dal sapore simbolico e mistico, ci invita a riflettere sul valore dello sguardo come strumento conoscitivo e trasformativo. Attraverso la storia dei pittori cinesi e bizantini, ella costruisce una vera e propria metafora dell'educazione, della conoscenza e della vita spirituale. Lo sguardo, nella sua interpretazione, non è soltanto un atto visivo, ma una forma di apertura all'essere, un modo di abitare il mondo e di lasciarsi toccare dalla verità che esso contiene.

La scena del racconto è semplice e al tempo stesso universale: due pareti, due modi diversi di operare. Da un lato, i pittori cinesi, che creano con i colori e le forme una bellezza sensibile, tangibile; dall'altro, i greci, che rinunciano alla pittura per trasformare la parete in uno specchio, simbolo della purificazione e della trasparenza interiore. Il sultano, spettatore e giudice, diventa figura del pensiero umano che, nella sorpresa del riflesso, scopre che la vera bellezza non risiede soltanto nell'opera, ma nello sguardo che sa riceverla.

Zambrano ci mostra che l'educazione — intesa nel suo senso più profondo — è un cammino di purificazione dello sguardo. Educare non significa soltanto accumulare nozioni, ma preparare l'anima a vedere. L'atto di "pulire la parete" dei bizantini diventa così una metafora del lavoro interiore: ripulire la mente dai pregiudizi, l'anima dalle opacità, la coscienza dalle abitudini che la rendono cieca. È un invito alla lucidità, alla trasparenza, a quel "biancore misterioso" che non è vuoto ma pienezza: vibrazione pura, possibilità di accogliere ogni colore, ogni immagine, ogni forma di vita.

Nel mondo contemporaneo, dove l'occhio è continuamente saturato da immagini, la lezione di Zambrano risuona con forza nuova. Non è lo sguardo che ci manca, ma la capacità di vedere. Guardiamo troppo, ma comprendiamo poco. La rapidità con cui scorrono le immagini ci impedisce di sostare, di lasciarci toccare da ciò che osserviamo. L'educazione dovrebbe insegnare proprio questo: la len-

María Zambrano (*Vélez-Málaga*, 22 aprile 1904 – *Madrid*, 6 febbraio 1991) è stata una filosofa e saggista spagnola. Con l'avvento, nel 1939, della dittatura di Francisco Franco, come molti altri intellettuali di matrice liberale, è costretta all'esilio, che durerà per ben 46 anni e che la porterà a vivere in diverse parti del mondo: Valencia, Barcellona, Parigi, New York, Puerto Rico, l'Avana, Città del Messico, Roma, poi ancora nei dipartimenti francesi de l'Ain e del Giura. È stata la filosofa che ha messo in discussione il razionalismo cartesiano ed ha riconciliato la filosofia con la poesia.

CONTINUA DA PAGINA 5

Sfide e challenge della rete

La *blue Whale challenge* è una sfida virale che si è diffusa su Internet, che consiste nel chiedere ai partecipanti di completare una serie di compiti autolesionisti per 50 giorni.

I *Planking game*, nati come trend innocuo, consistono nello sdraiarsi rigidi come una tavola in luoghi inusuali. Questo gioco è diventato pericoloso quando alcune persone, hanno iniziato a farlo in mezzo alle strade trafficate, sui tetti dei grattacieli o sui binari ferroviari.

La sfida consiste nel mantenere la posizione più a lungo possibile, nei luoghi più rischiosi immaginabili, documentando tutto con foto e video.

Molto pericolosa è la *fire challenge*, che consiste nel riprendersi con video mentre si appiccano il fuoco su una parte del corpo.

Non meno pericoloso è il *train surfing*, che consiste nel viaggiare aggrappati all'esterno dei treni, metropolitane o tram in movimento, spesso in piedi sui tetti o appesi alle fiancate dei vagoni.

Questa pratica già esistente in alcune aree urbane e degradate è esplosa, trasformandosi in una Challenge virale, che attira migliaia di imitatori.

Queste sfide diventano popolari perché molti le vedono come un modo per divertirsi ed esprimersi, per sentirsi parte di un gruppo.

Ma è giusto partecipare alle Challenge, sfidando sé stessi e mettendo alla prova le proprie capacità, solo per un senso di appartenenza alla comunità online? ■

"Diventa ciò che sei." — NIETZSCHE
La vita è un cammino per scoprire e realizzare la nostra vera natura.
Seguite ciò che vi appassiona e non sarete mai delusi.

"La mente è tutto. Tu diventi ciò che pensi." — BUDDHA
I pensieri costruiscono il nostro carattere.
Coltivate pensieri che vi migliorano, non che vi bloccano.

"Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare." — SENECA
Senza obiettivi, tutto sembra inutile.
Raggiungete anche solo un piccolo traguardo: la direzione cambia tutto.

"Siamo ciò che facciamo ripetutamente." — ARISTOTELE
Le abitudini formano chi siamo.
Un piccolo gesto quotidiano può trasformare la vostra vita.

"Non tutto ciò che pensiamo è vero." — EPITTETO
La mente a volte inganna: le emozioni distorcono i fatti.

Quando vi sentite giù, non prendete ogni pensiero come realtà.

"Il destino guida chi lo segue e trascina chi gli resiste." — SENECA
A volte opporsi al cambiamento è ciò che fa soffrire.

Lo sguardo che educa: la lezione di Maria Zambrano

tezza dello sguardo, la profondità dell'attenzione, la capacità di cogliere nell'apparenza sensibile una dimensione ulteriore. Per Zambrano, solo chi sa guardare davvero può vivere pienamente; e non guardare equivale a non vivere, perché significa restare imprigionati in una visione ristretta e opaca del mondo.

Questa parabola parla anche della relazione tra creazione e riflessione, tra chi opera e chi contempla. I pittori cinesi rappresentano l'atto creativo, la potenza immaginativa che costruisce il mondo; i greci, invece, incarnano la coscienza riflessiva che lo rispecchia, che lo purifica e lo trasfigura. In fondo, la conoscenza nasce sempre dall'incontro tra queste due forze: la produzione e la contemplazione, l'azione e il pensiero, il colore e la luce. Senza il riflesso, la pittura rimarrebbe muta; senza la pittura, lo specchio resterebbe vuoto. Solo insieme generano quella "nuova dimensione per lo sguardo umano" di cui parla Zambrano.

Ciò che più mi colpisce di questa lettura è l'idea che nulla sia realmente brutto, se visto attraverso un mezzo più puro. È un pensiero di grande speranza: l'occhio che si purifica non condanna, ma trasfigura. Significa che ogni esperienza, anche quella più oscura o mediocre, può acquistare senso se guardata con uno sguardo limpido, libero dal giudizio. In questo, la parabola si trasforma in un'etica dello sguardo: imparare a vedere non per possedere o giudicare, ma per comprendere e riscattare. Lo sguardo che redime è quello che non si ferma alla superficie, ma penetra l'essenza delle cose e vi riconosce una luce nascosta.

In fondo, la purezza di cui parla Zambrano non è un'astrazione: è il risultato di un esercizio, di un'educazione interiore. Prima di creare, di pensare o di giudicare, bisogna "pulire e ripulire lo sguardo". E questa opera di pulizia è forse la più difficile: significa disfare i propri schemi, accettare di non sapere, aprirsi al silenzio e alla meraviglia. È ciò che in filosofia potremmo chiamare *epoché*, la sospensione del giudizio, ma anche ciò che nelle tradizioni spirituali è definito purificazione del cuore. Senza questa disponibilità a lasciarsi trasformare, ogni conoscenza rimane sterile, ogni arte incompiuta.

Zambrano, discepola di Ortega y Gasset ma anche pensatrice autonoma e visionaria, sembra dirci che la vera sapienza non consiste nel possedere la verità, ma nel guardarla con occhi sempre nuovi. E che il compito dell'educazione è quello di guidare ogni individuo verso questa trasparenza, verso quella condizione in cui lo sguardo diventa specchio della luce che incontra. Solo allora l'essere umano può vivere in modo pieno, aperto, autentico — perché vedere e vivere, in fondo, sono la stessa cosa.

In un tempo in cui l'educazione rischia di ridursi a un meccanismo di produzione di competenze, questa parabola ci ricorda che educare significa anche e soprattutto imparare a vedere l'invisibile. Il vero insegnante non riempie la parete di immagini, ma aiuta l'allievo a renderla specchio; non impone visioni, ma accompagna a purificare lo sguardo. L'atto educativo è, come quello dei greci di Bisanzio, un lavoro silenzioso, umile, paziente: ma solo attraverso di esso la luce può riflettersi e moltiplicarsi.

Ecco perché, rileggendo questa parabola, mi sento di dire che la bellezza non appartiene alle cose, ma al modo in cui le guardiamo. Ogni sguardo può diventare un atto di creazione, ogni attenzione un gesto di amore. E forse è proprio questo che Maria Zambrano voleva insegnarci: che la filosofia, l'arte e l'educazione non sono altro che diversi modi di imparare a guardare — fino a far risplendere, nel mondo e in noi stessi, quella "bianchezza incandescente" che tutto illumina.

Denise Maturo

In Italia si legge ancora poco

I dati del 2025 ci parlano di una flessione ulteriore nell'ambito del mercato librario

Nicola Iannella

Siamo, purtroppo, di nuovo al punto di partenza: il mercato del libro continua a registrare segni negativi. I dati parlano chiaro — nei primi nove mesi del 2025 si è registrato un calo del 2% rispetto al 2024, con un preoccupante -2,7% di copie vendute.

C'è chi attribuisce questo trend all'assenza di misure pubbliche di sostegno. Personalmente, credo che affidarsi ai sussidi statali sia una soluzione temporanea e poco efficace. Serve piuttosto un'azione strutturata e duratura, che punti a ricostruire un legame tra i giovani e la lettura. La scuola, in questo, ha un ruolo fondamentale.

Un giornalista inglese recentemente ha osservato come l'uso massiccio di Internet e social media stia modificando le capacità cognitive dei più giovani: abituati a contenuti rapidi e superficiali, faticano a mantenere l'attenzione su testi lunghi e articolati. Lo vedo anche con le persone: vogliono sempre arrivare subito al punto, saltano i dettagli e non si lasciano coinvolgere dalla narrazione.

Questa tendenza, se non affrontata, rischia di compromettere abilità fondamentali come il pensiero critico, l'empatia e l'immaginazione creativa. Sono proprio questi i valori che la lettura, quella vera e profonda, è in grado di coltivare. Non ho soluzioni pronte, ma so per certo che leggere resta, per me, un nutrimento essenziale: personale, professionale e umano. E credo valga la pena continuare a difendere questo piacere, a ogni costo.

Continua da pagina 5

Il vero amore non verrà mai meno

stai, ma era lui che lo chiedeva agli altri, fino al suo ultimo giorno di vita. Zio mi ha insegnato ad amare, a voler bene, ma non a parole, ma con i gesti. Noi possiamo dire di amare una persona, ma poi se non la calcoliamo proprio o, addirittura, la emarginiamo? È questo voler bene ad un essere umano? Assolutamente no. Questo mi ha insegnato nella sua semplicità. Bisogna imparare ad amare ogni giorno sempre di più, perché può essere l'ultimo. Come diceva Catullo nel Carme 5, quando la nostra breve luce ci è spenta, dobbiamo dormire un'unica notte eterna. Non sappiamo né dove è né quando moriremo, quindi, fin quando siamo in vita, diamo amore ed affetto alle persone che oggi ci sono e che domani non potrebbero esserci. Quanto darei per poter parlare un'ultima ora con mio zio, ma anche un minuto, il tempo di un ultimo abbraccio. Coloro che continuano a vivere soffriranno sempre, ma coloro che sono morti hanno finito finalmente di soffrire e sono in un posto migliore. Oggi so che mio zio non è lontano da me: si trova nei tramonti, nell'alba di un nuovo giorno e nelle persone a cui voglio bene. È vero ciò che dice la Bibbia: l'amore non verrà mai meno. Ama oggi, abbraccia oggi, perdona oggi, affinché quando moriremo ciò che resterà di noi non saranno le paure, ma l'amore che abbiamo donato. E finché amerò, finché farò del bene, finché sarò gentile, lui sarà con me. Non è un addio: è un arrivederci!

Pillole di Filosofia

Raccolte per voi da Gabriele Giovanni Rillo

Se una porta si chiude, forse è il momento di aprirne un'altra.

"La speranza è un sogno ad occhi aperti." — Aristotele
Sognare non significa fantasticare: è progettare il futuro.
Proteggete i vostri sogni: sono semi che germoglieranno domani.

"Non è ricco chi possiede molto, ma chi ha bisogno di poco." — Epicuro
La semplicità è la vera ricchezza.
Riconoscete le piccole gioie che non possono essere comprate e godetevi la vita.

"Abbi il coraggio di servirti della tua intelligenza." — Immanuel Kant
Il pensiero autonomo è la vera libertà.
Prima di accettare un'idea, chiedetevi: "Ci credo davvero o me l'hanno fatta credere?".

"Quando non puoi più avanzare, avanza ancora un passo." — Yamamoto Tsunetomo
La resistenza nasce quando sembra finita.
Quando volete mollare, andate avanti ancora un po': è lì che si forma il carattere.

"Soffriamo più nella nostra immaginazione che nella realtà." — Seneca
La mente ingigantisce ciò che la vita spesso sfiora appena.
Quando temete qualcosa,

segue nella pagina successiva

SPORT

Sport e benessere: più di un corpo allenato

Lorena Quarantiello

Lo sport è spesso visto come un modo per avere un fisico scolpito, per migliorare le prestazioni atletiche o semplicemente per divertirsi. Ma la realtà è che il vero valore dello sport va ben oltre i muscoli o la tecnica: è una scuola di vita, uno strumento di benessere mentale e fisico, e una via per imparare la disciplina, la resilienza e la gestione delle emozioni.

Il Corpo e la Mente: un legame indissolubile

Quando pensiamo allo sport, la prima immagine che viene in mente è spesso quella di muscoli allenati o di una performance atletica straordinaria. Tuttavia, i benefici dello sport si estendono ben oltre l'aspetto fisico. L'attività fisica regolare aiuta a ridurre lo stress, migliorare l'umore e rafforzare la fiducia in se stessi.

Durante l'esercizio, il corpo produce endorfine, spesso chiamate "ormoni della felicità", che aiutano a ridurre ansia e depressione. Non è quindi un caso che molti psicologi consiglino lo sport come parte integrante di un percorso di benessere mentale. Anche una semplice camminata di 30 minuti al giorno può fare una differenza enorme sullo stato d'animo, aumentando energia e concentrazione.

La disciplina dello sport

Praticare sport insegna la disciplina. Gli allenamenti costanti, il rispetto dei tempi e dei programmi, la capacità di accettare errori e migliorare giorno dopo giorno sono lezioni che si applicano anche alla vita quotidiana. Uno studente che riesce a gestire un allenamento regolare impara anche a gestire il tempo per lo studio, le relazioni e i propri hobby.

Inoltre, lo sport insegna l'autocontrollo e la gestione delle frustrazioni. Per esempio, non sempre si vince una partita, e non sempre si ottengono i risultati sperati in allenamento. Imparare a reagire con calma, a pianificare nuove strategie e a non arrendersi di fronte alle difficoltà è una lezione fondamentale che rimane valida in ogni contesto della vita.

Sport e Salute: benefici fisici

Dal punto di vista fisico, i benefici dello sport sono innumerevoli.

L'attività fisica regolare:

•Migliora la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie del cuore.

•Rafforza i muscoli e le ossa, prevenendo problemi come l'osteoporosi in età adulta.

•Aiuta a mantenere un peso corporeo sano e a migliorare il metabolismo.

•Migliora la postura e la flessibilità, riducendo il rischio di infortuni.

Non è necessario diventare campioni olimpici per godere di questi benefici: anche sport praticati a livello amatoriale, come corsa, nuoto, ciclismo o semplici esercizi a corpo libero, hanno effetti positivi duraturi.

Lo sport come momento di socializzazione

Praticare sport non significa solo allenarsi da soli: molte discipline favoriscono l'interazione sociale, lo spirito di squadra e la collaborazione. Sport di squadra come calcio, pallavolo, basket o rugby insegnano a coordinarsi con gli altri, a comunicare e a rispettare regole e compagni.

Anche sport individuali, come tennis o arti marziali, spesso si svolgono in contesti di gruppo o in club sportivi, offrendo un'occasione di socializzazione e confronto con persone che condividono la stessa passione. Questo aspetto sociale contribuisce notevolmente al benessere psicologico, riducendo il senso di solitudine e aumentando il senso di appartenenza.

L'importanza del riposo e del recupero

Non bisogna dimenticare che lo sport e il benessere sono strettamente legati anche al riposo. Allenarsi senza concedersi il giusto recupero può portare a stress fisico e mentale, infortuni e cali di performance. Sonno, alimentazione equilibrata e giorni di pausa sono elementi essenziali per ottenere benefici reali dall'attività fisica.

Il recupero non riguarda solo il corpo: permette anche alla mente di elaborare le esperienze dell'allenamento, riflettere sui progressi e ritrovare motivazione. In questo senso, lo sport diventa anche una lezione di ascolto di se stessi e di rispetto dei propri limiti.

Lo sport come stimolo alla motivazione personale

Oltre ai benefici fisici e sociali, lo sport è una grande fonte di motivazione personale. Ogni piccolo traguardo, ogni miglioramento nelle prestazioni, ogni sfida superata rafforza l'autostima e insegna a porsi obiettivi realistici ma ambiziosi.

Il senso di soddisfazione che si prova dopo un allenamento, o dopo aver completato una gara, può essere paragonato a quello che si prova nel raggiungere un obiettivo scolastico o personale. Lo sport, quindi, diventa un allenamento non solo del corpo, ma anche della mente e del carattere.

Sport e benessere mentale: uno scudo contro lo stress

In un mondo sempre più frenetico e pieno di impegni, lo sport rappresenta uno strumento prezioso per gestire stress e ansia. Attività come la corsa, lo yoga, il nuoto o semplici esercizi di respirazione aiutano a rilassare la mente e a migliorare la concentrazione.

Per gli studenti, questo significa non solo un miglior rendimento scolastico, ma anche una maggiore capacità di affrontare sfide quotidiane con calma e determinazione. Inoltre, lo sport favorisce la resilienza: ci insegna a rialzarci dopo una caduta, a riprovare dopo un fallimento e a mantenere la motivazione anche nei momenti difficili.

Conclusione: lo sport come stile di vita

Praticare sport non è solo un hobby o un modo per avere un fisico in forma: è una vera e propria filosofia di vita. Migliora il corpo, rafforza la mente, insegna disciplina e resilienza, favorisce la socializzazione e contribuisce al benessere generale.

Che si tratti di sport individuali o di squadra, praticati a livello amatoriale o professionale, lo sport offre una lezione preziosa: prendersi cura di se stessi, affrontare le sfide con determinazione e trovare gioia nei piccoli progressi quotidiani.

In un mondo che corre veloce, fermarsi per dedicare tempo allo sport significa investire sul proprio benessere, costruire resilienza e imparare a vivere con più equilibrio e felicità.

Domenica 12 ottobre 2025 è stato inaugurato il Piccolo Teatro Libertà. un nuovo polo culturale restituito alla città grazie al progetto "Danza e Libertà", ideato e curato dalla direzione artistica di Odette Marucci e Hassan Hawad. Frutto della co-progettazione tra il Comune di Benevento e Ben Art Residenze Artistiche, il teatro diventa un luogo di formazione e sperimentazione nelle arti della danza, musica, teatro e lettura.
Ad allietare l'inaugurazione è stato il Gruppo Pop del Liceo Musicale "Guacci", che si è già fatto notare vincendo il Primo Premio Assoluto del Concorso "Mercadante 2025" di Napoli.
L'ensemble, guidato dal professor Giancarlo Sabbatini, è così composto: Alex Racioppi, voce; Silvio Di Pinto, chitarra, Luciano Samuel, percussioni.
All'evento dell' 11 ottobre hanno preso parte il sindaco di Benevento Clemente Mastella, gli assessori Antonella Tartaglia Polcini alla Cultura e Attilio Cappa al Turismo, insieme a Carmen Castiello, direttrice della Compagnia di Balletto di Benevento.

riflettete e chiedetevi se sta davvero accadendo o se è solo nella vostra testa.

"Lasciamo ai vili e ai pigri le vie piane e sicure: i valorosi salgono alle vette." — Seneca
La grandezza si conquista solo affrontando la fatica.
Non scegliete la via più facile: scegliete quella che vi rende migliori.

"Cadere non è un fallimento. Il fallimento è rimanere là dove si è caduti." — Socrate
Ogni errore è un'occasione per rialzarsi più forti.
Chi si rialza non ha perso: ha imparato.

"È nel carattere di pochi uomini onorare senza invidia un amico che ha avuto successo." — Eschilo
L'invidia distrugge più chi la prova che chi la riceve.
Imparate a gioire sinceramente dei successi altrui: è segno di grandezza.

"Fin quando uno commette ingiustizia, anche se possiede tutte le ricchezze e tutte le terre di questo mondo, continua a restare povero." — Porfirio
Il valore di un uomo non si misura dai beni, ma dalla sua giustizia.
Chi agisce con onestà possiede ciò che nessuno può togliergli.

"Il vero sapere è sapere di non sapere." — Socrate
Ammettere i propri limiti è il primo passo per superarli.
Solo chi riconosce di non sapere può davvero imparare.